



EVOLVE 3
EVOLVE 5



OPERATION GUIDE
GUIDE D’UTILISATION
GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

ELLIPTICAL OPERATION

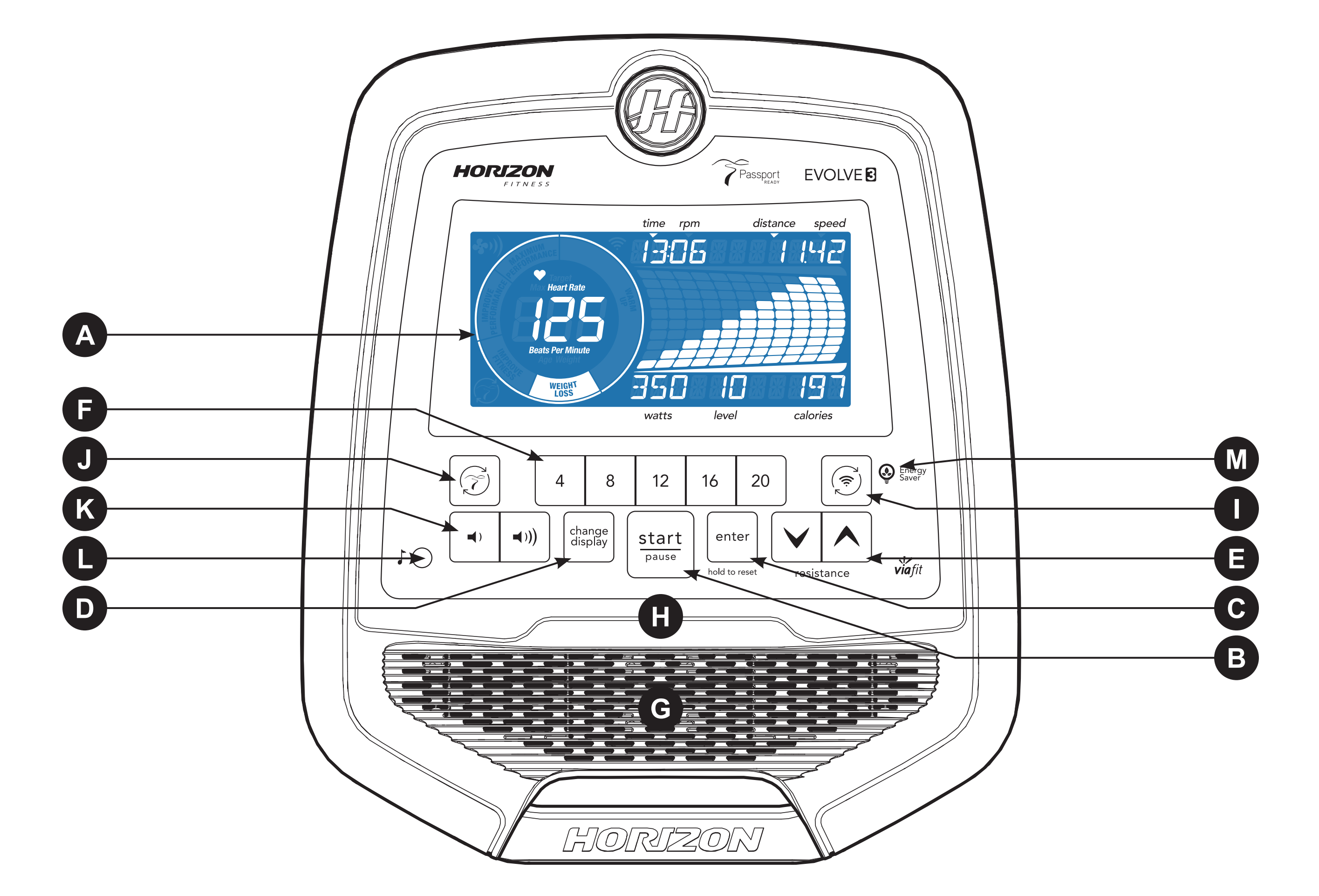


This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



EVOLVE
3



EVOLVE 3 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) **LCD DISPLAY WINDOW**: time, distance, speed, calories, RPM, Watts, level, and heart rate.

B) **START/PAUSE KEY**: press to start workout and pause workout.

C) **ENTER KEY**: press to confirm selection during programming setup.

D) **CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.

E) **RESISTANCE ∨∧ KEYS**: press to adjust resistance level.

F) **QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level quickly.

G) **SPEAKERS**: plays music through speakers when connected to your media player.

H) **READING RACK**: holds reading material.

I) **WI-FI CONNECT & SYNC**: press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 8 for more info.

J) **PASSPORT CONNECT & SYNC**: press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.

K) **VOLUME**: used to adjust volume up or down.

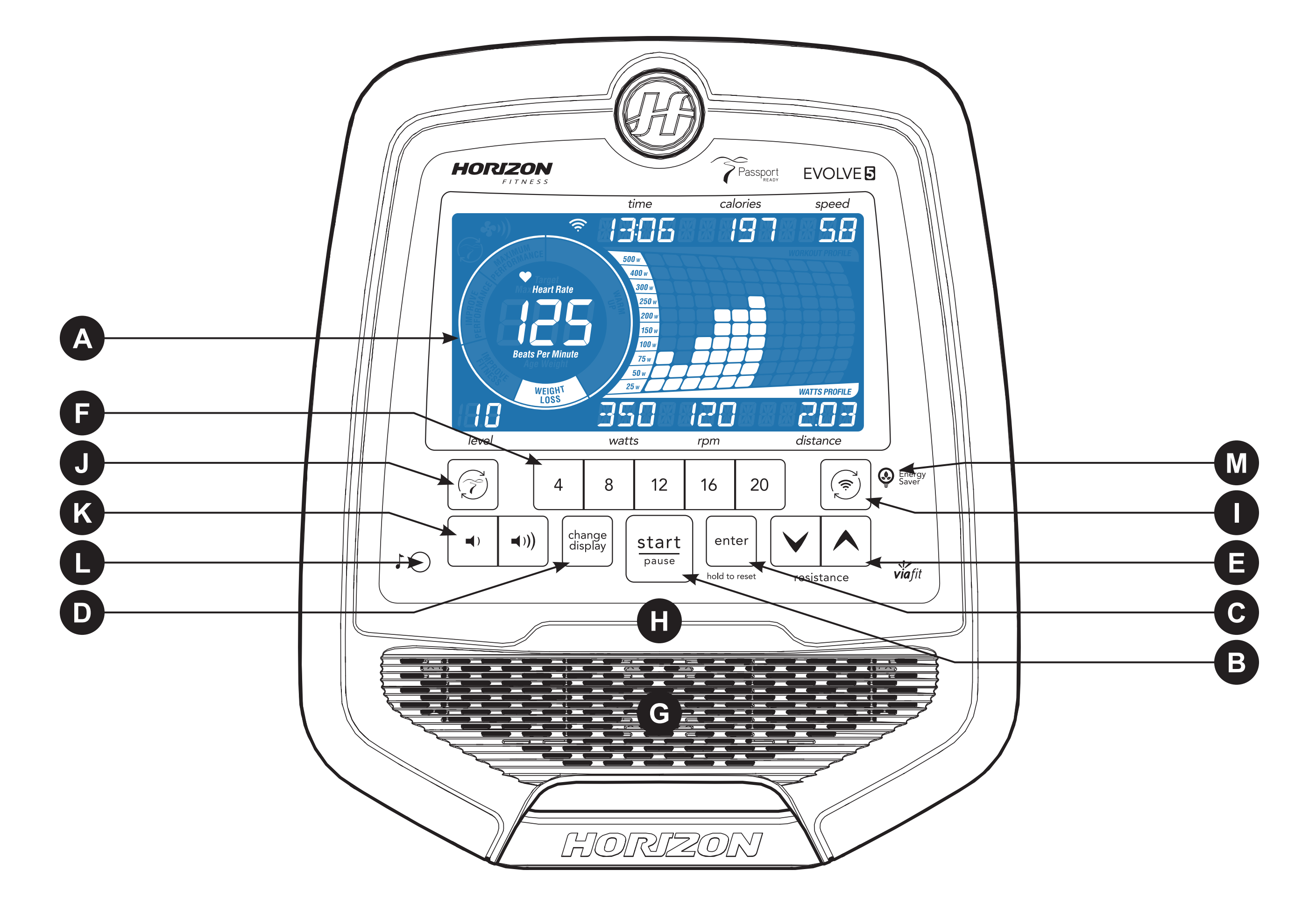
L) **AUDIO IN JACK**: plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.

M) **ENERGY SAVER LIGHT**: indicates if machine is in Energy Saver mode.



EVOLVE
3





EVOLVE 5 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) **LCD DISPLAY WINDOW**: time, distance, speed, calories, RPM, Watts, level, and heart rate.

B) **START/PAUSE KEY**: press to start workout and pause workout.

C) **ENTER KEY**: press to confirm selection during programming setup.

D) **CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.

E) **RESISTANCE ∨∧ KEYS**: press to adjust resistance level.

F) **QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level quickly.

G) **SPEAKERS**: plays music through speakers when connected to your media player.

H) **READING RACK**: holds reading material.

I) **WI-FI CONNECT & SYNC**: press to reset and connect your wireless internet connection. See Page 8 for more info.

J) **PASSPORT CONNECT & SYNC**: press to reset and connect your Passport box for Virtual Active programming.

K) **VOLUME**: used to adjust volume up or down.

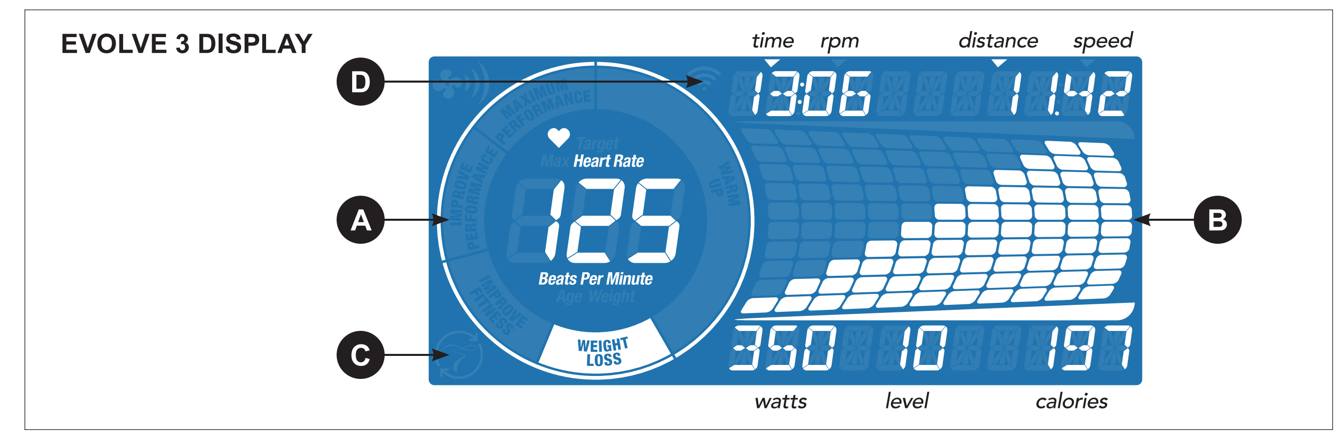
L) **AUDIO IN JACK**: plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.

M) **ENERGY SAVER LIGHT**: indicates if machine is in Energy Saver mode.

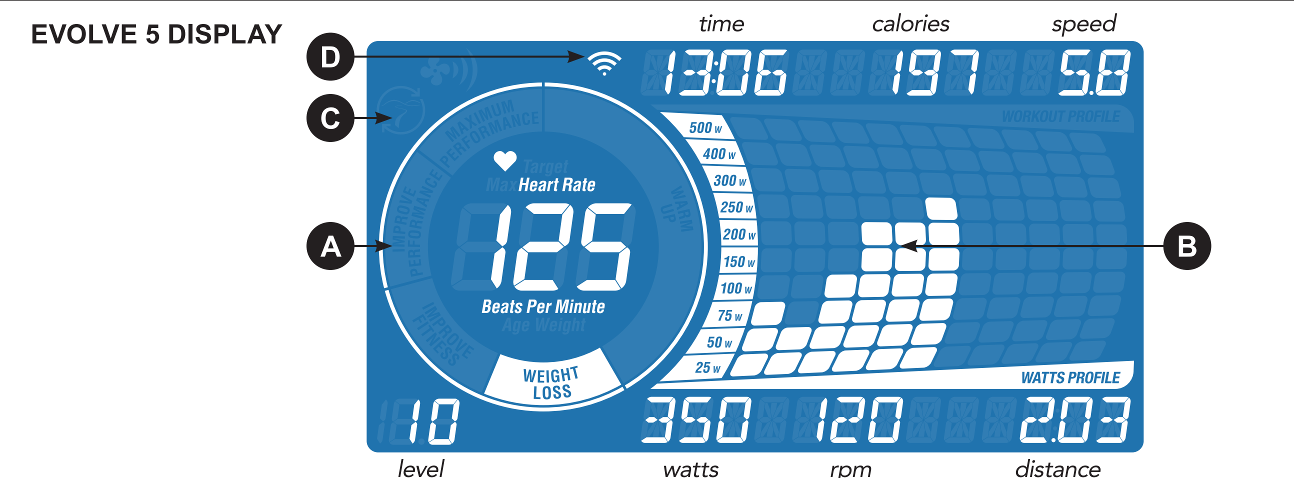




EVOLVE 3 DISPLAY



EVOLVE 5 DISPLAY





DISPLAY WINDOW

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or remaining for your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **RPM:** Rotations Per Minute.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).

A) CARDIOCOMPASS™ HEART RATE WHEEL: Displays what activity zone you are in during your workout.
- WARM UP: 0-60% of maximum heart rate
- WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate
- IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate
- IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate
- MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate

B) PROGRAM PROFILE: Represents the profile of the program being used (resistance during resistance based programs and incline during incline based programs).

C) PASSPORT: Indicates Passport box connection is present.

D) WI-FI: Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high).



SET UP XID ACCOUNT FOR VIA FIT™ CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data using the Via Fit Wi-Fi. Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device.

1) Visit the web site: **www.ViaFitness.com**
2) Once at the web site, select the CONNECT YOUR EQUIPMENT option on the top menu bar.
3) The first step in connecting your equipment will to be creating your xID account. This will be your login to Via Fit.
4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

CONNECT WI-FI

Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the Wi-Fi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

1) Press and hold for 3-5 seconds until you see the message ACTIVATED on your screen.
2) On your computer or other device, go to your Wi-Fi settings. You should select the network with your model name. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
3) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home Wi-Fi network and connect.
4) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your Wi-Fi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
2) Plug in the power cord.
3) Select your xID account, User, Guest, or Edit a User using and press **ENTER**.
4) When you log in for the first time as User 1-4, you will be prompted to enter your xID information.
   a) Enter your xID account number using and press **ENTER** to select the numbers. Press **ENTER** after each input to move to the next digit. After the final input, press **ENTER**.
   b) Enter your passcode using to select the numbers. Press **ENTER** after each input to move to the next digit. After the final input, press **ENTER** twice.
   c) If you key the incorrect number at any point while entering your xID or passcode, press and hold **CHANGE DISPLAY** for 3-5 seconds to clear the selection and begin again.

A) QUICK START

Simply press **START** to begin working out. Time will count up from 0:00. The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A PROGRAM

1) Select a PROGRAM using and press **ENTER**.
2) Set workout program information using and press **ENTER** after each selection.
3) Press **START** to begin workout.

NOTE: You can adjust the resistance level during your workout.

C) FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep.
Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

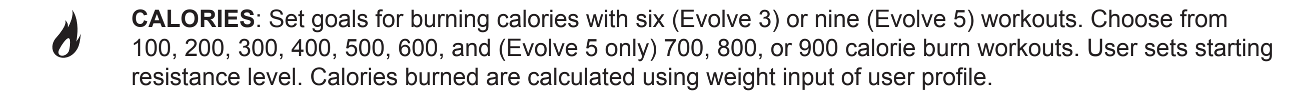
To clear the current program selection or screen, press and hold **ENTER** for 3 seconds.



PROGRAM INFORMATION




MANUAL: Adjust your resistance level manually during workout. User sets time and starting resistance level.


CALORIES: Set goals for burning calories with six (Evolve 3) or nine (Evolve 5) workouts. Choose from 100, 200, 300, 400, 500, 600, and (Evolve 5 only) 700, 800, or 900 calorie burn workouts. User sets starting resistance level. Calories burned are calculated using weight input of user profile.

DISTANCE: Push yourself and go further during your workout with 10 distance workouts. Choose from 1 mile, 2 miles, 5k, 5miles, 10k, 8 miles, 15k, 10 miles, 20k, and half marathon goals. User sets starting resistance level.

STEPS: Promotes healthy activity with 10 step-based workouts calculated using average stride length. Choose from 1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000, and 10,000 step workouts. User sets starting resistance level. Press **ENTER** to see step count.

INTERVALS: An effective fat-burning workout that helps you improve your fitness level. Choose from speed intervals and endurance intervals.

PERFORMANCE: Challenge yourself with targeted performance workouts intent on helping you improve specific training elements. Choose from constant watts, interval watts, target heart rate zone* and % target heart rate* workouts. (* Evolve 5 only.)

CUSTOM (EVOLVE 5 ONLY): Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific resistance and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal. Your custom workout will be saved automatically.

PROGRAM CHARTS



SPEED INTERVALS																				
	WARM UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL DOWN			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

ENDURANCE INTERVALS																				
	WARM UP				PROGRAM SEGMENTS - REPEAT												COOL DOWN			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	6	5	6	7	8	7	6	7	6	5	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2	1
7	4	5	5	5	6	7	7	8	8	7	7	6	7	7	8	8	7	3	2	1



USING YOUR MEDIA PLAYER

1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your media player.
2) Use your media player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the **RESISTANCE** ⋀ key and **RESISTANCE** ⋁ key for 3-5 seconds. Use ⋁⋀ to navigate to SWITCH FUNCTION and press **ENTER**. Press **ENTER** to select Energy Saver mode, use ⋁⋀ to select ENERGY SAVE ON or OFF. Press and hold **ENTER** for 3-5 seconds to exit SWITCH FUNCTION. Press and hold **ENTER** again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

PASSPORT™ MEDIA PLAYER



The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Horizon Fitness retailer. Additional courses are available from your Horizon Fitness retailer.

For more information, go to: **www.passportplayer.com**
www.horizonfitness.com

SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

1) Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
2) Follow the on-screen prompts to press [sync icon] on the equipment console.
3) The message displayed on screen will notify you if the sync was a success or failure.

NOTE: See PASSPORT OWNER'S MANUAL for more information.

FRANÇAIS

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

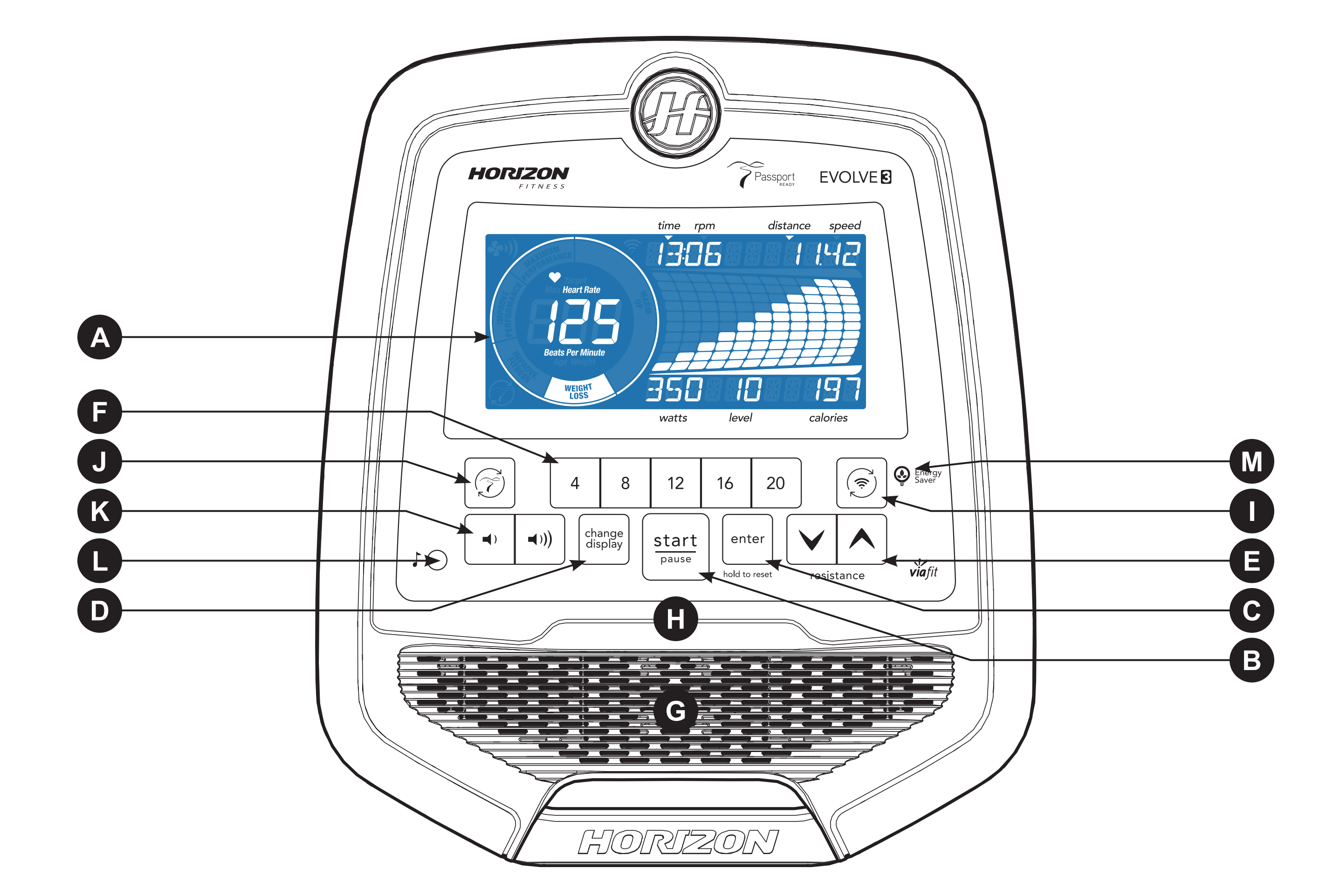


Cette section explique comment utiliser la console de votre exerciseur elliptique et comment la programmer.
La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ALIMENTATION ET LA MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT MANUEL OU ÉLECTRIQUE DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE**



EVOLVE 3



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU EVOLVE 3

Remarque : Avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, tr/min, watts, résistance et fréquence cardiaque.

B) **TOUCHE START/PAUSE (DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.

C) **TOUCHE ENTER (ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages.

D) **CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE** : appuyez sur cette touche pour changer l'affichage des résultats pendant une séance d'entraînement.

E) **TOUCHES DE RÉSISTANCE ⋁⋀** : appuyez sur ces touches pour ajuster le niveau de résistance.

F) **TOUCHES RAPIDES** : utilisées pour obtenir le niveau de résistance désiré rapidement.

G) **HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.

H) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.

I) **CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 8 pour plus de renseignements.

J) **CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.

K) **VOLUME** : utilisé pour augmenter ou baisser le volume.

L) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.

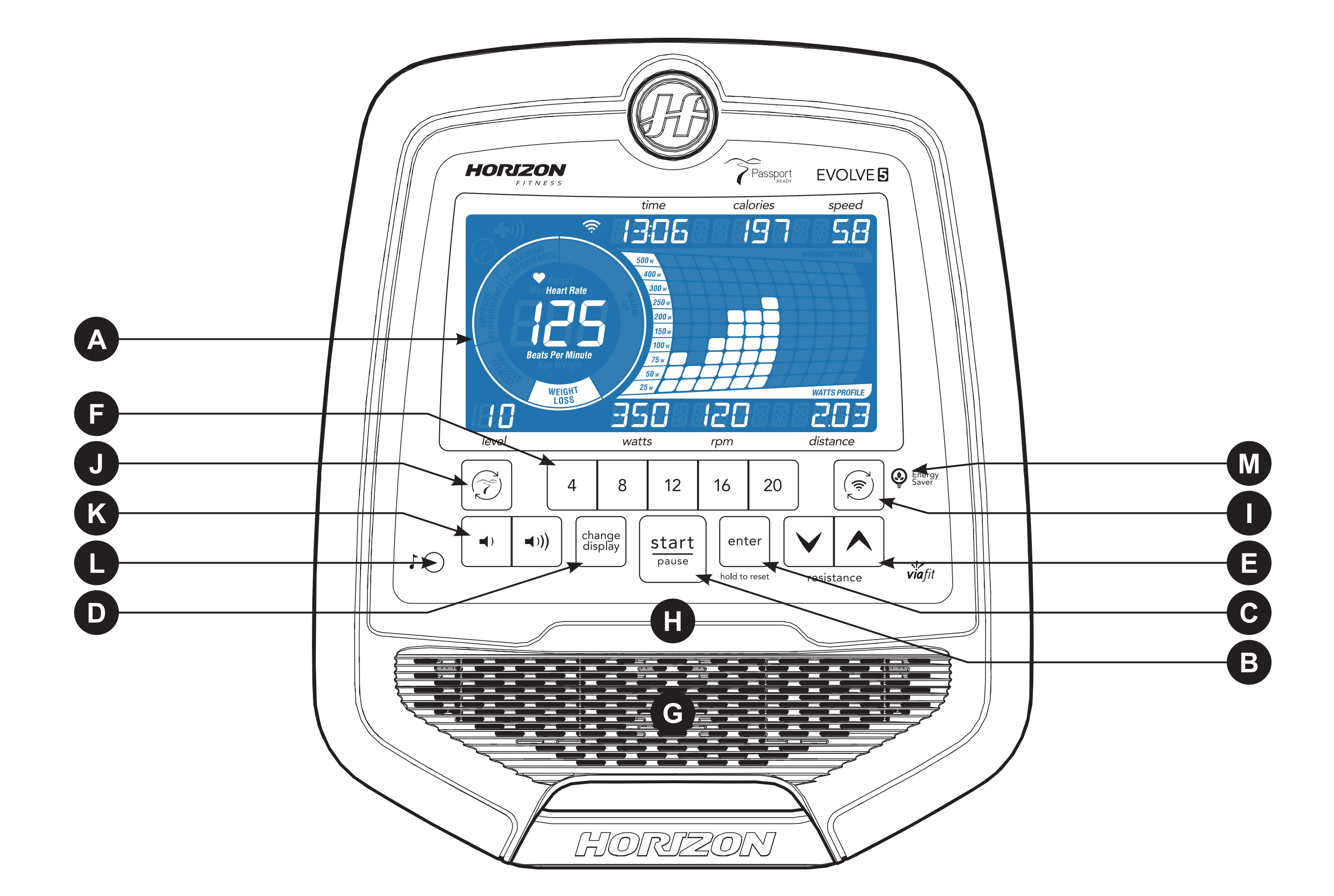
M) **VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.



EVOLVE 3



EVOLVE 5



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU EVOLVE 5

Remarque : Avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

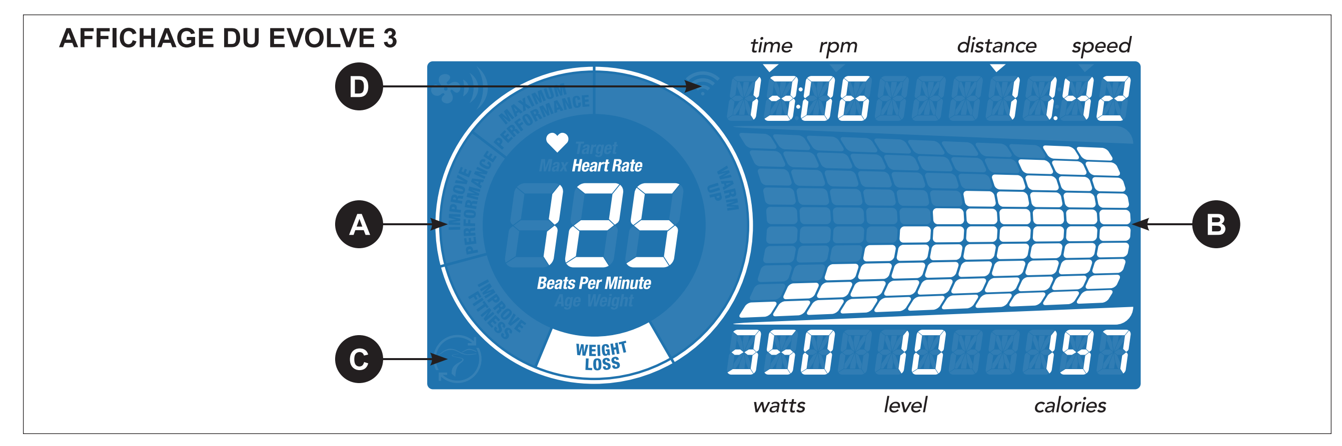
- **A) FENÊTRE D'AFFICHAGE ACL** : durée, distance, vitesse, calories, tr/min, watts, résistance et fréquence cardiaque.
- **B) TOUCHE START/PAUSE (DÉMARRER/PAUSE)** : appuyez sur cette touche pour démarrer une séance d'entraînement ou la mettre sur pause.
- **C) TOUCHE ENTER (ENTRÉE)** : appuyez sur cette touche pour confirmer une sélection durant la programmation des réglages.
- **D) CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE** : appuyez sur cette touche pour changer l'affichage des résultats pendant une séance d'entraînement.
- **E) TOUCHES DE RÉSISTANCE ∨∧** : appuyez sur ces touches pour ajuster le niveau de résistance.
- **F) TOUCHES RAPIDES** : utilisées pour obtenir le niveau de résistance désiré rapidement.
- **G) HAUT-PARLEURS** : diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur multimédia.
- **H) SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.
- **I) CONNEXION WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser votre connexion Internet sans fil et pour l'établir. Voir la page 8 pour plus de renseignements.
- **J) CONNEXION PASSPORT ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour réinitialiser et connecter votre boîte Passport afin d'effectuer la programmation de Virtual Active.
- **K) VOLUME** : utilisé pour augmenter ou baisser le volume.
- **L) PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : branchez un lecteur multimédia à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- **M) VOYANT D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie.



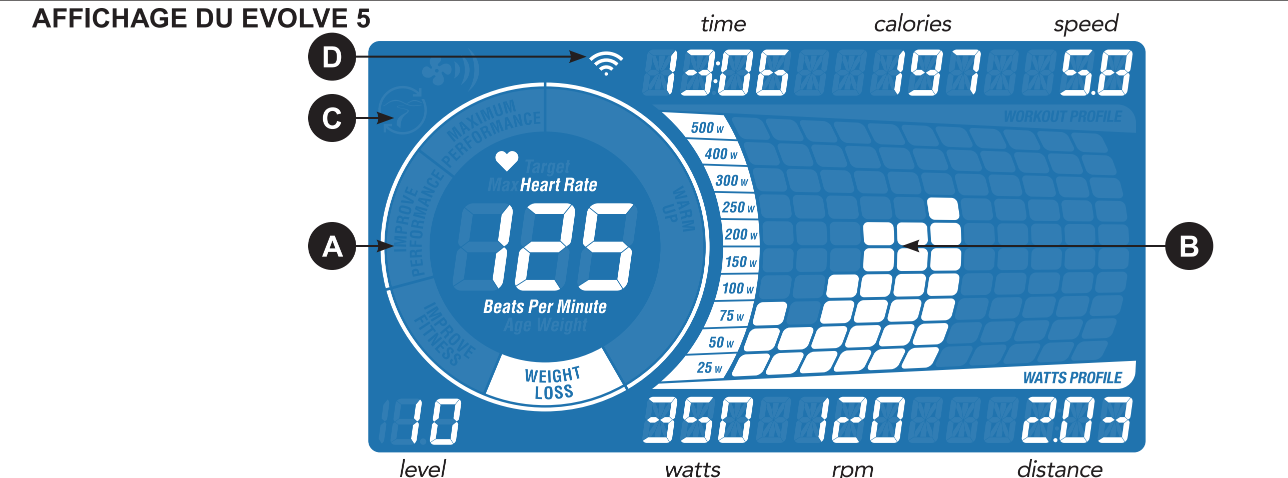
EVOLVE 5



AFFICHAGE DU EVOLVE 3



AFFICHAGE DU EVOLVE 5





FENÊTRE D'AFFICHAGE

- **HEURE :** indiquée selon le format minutes : secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d'entraînement.
- **SPEED (VITESSE) :** indiquée en mi/h. Indique la vitesse de déplacement des repose-pieds.
- **CALORIES :** nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
- **DISTANCE :** indiquée en miles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant votre séance d'entraînement.
- **RPM (TR/MIN) :** tours par minute.
- **WATTS :** affiche l'énergie fournie par l'utilisateur en temps réel.
- **LEVEL (RÉSISTANCE) :** affiche le niveau de résistance actuel.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** indique les BPM (battements par minute). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsqu'un contact est établi avec les deux poignées détectant la fréquence cardiaque).

A) ROULETTE CARDIOCOMPASS^MC INDIQUANT LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : affiche dans quelle zone d'activité se trouve l'utilisateur durant sa séance d'entraînement.
- ÉCHAUFFEMENT : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale
- PERTE DE POIDS : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale
- AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale
- AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale
- PERFORMANCE MAXIMALE : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale

B) PROGRAM PROFILE (PROFIL DU PROGRAMME) : représente le profil du programme utilisé (résistance lors de programmes basés sur la résistance et inclinaison lors de programmes basés sur l'inclinaison).

C) PASSPORT : indique qu'une boîte Passport est connectée.

D) WI-FI : indique qu'une connexion sans fil est établie et affiche sa force (faible, moyenne, très bonne).



CRÉATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNECTIVITÉ VIA FIT[MC]

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder et de partager vos données grâce au réseau Wi-Fi Via Fit. Un maximum de quatre utilisateurs peut s'enregistrer sur l'appareil. Il s'agit de la première étape pour connecter votre appareil. Vous devez créer un compte à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile.

1) Rendez-vous sur le site Web : **www.ViaFitness.com**
2) Une fois sur le site Web, sélectionnez l'option CONNECT YOUR EQUIPMENT (connecter votre appareil) qui apparaît dans la barre de menu supérieure.
3) Pour connecter votre appareil, la première étape consistera à créer votre compte xID. Il s'agira de votre identifiant pour vous connecter à Via Fit.
4) Saisissez votre numéro de téléphone ou un autre numéro de 10 à 14 chiffres facile à retenir. Il s'agira de votre numéro de compte.
5) Saisissez les renseignements de votre profil pour compléter la création du compte xID. Vous devrez fournir une adresse électronique qui n'est associée à aucun autre compte xID. Vérifiez vos courriels après la création du compte; un message contenant un lien sur lequel vous devrez cliquer pour confirmer la création de votre compte vous sera envoyé.

SE CONNECTER AU RÉSEAU WI-FI

Une fois que vous aurez créé votre compte xID, vous serez maintenant prêt à activer la connexion Wi-Fi sur votre appareil. N'oubliez pas, cette étape nécessitera l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un appareil mobile connecté à Internet.

1) Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que le message ACTIVATED (ACTIVÉ) s'affiche à l'écran.
2) Sur votre ordinateur ou autre appareil, allez dans les paramètres Wi-Fi. Vous devez sélectionner le réseau qui correspond au nom de votre modèle. Ainsi, vous pourrez connecter votre appareil à votre réseau sans fil.
3) Une nouvelle fenêtre dressant la liste des réseaux sans fil que votre appareil peut détecter apparaîtra. Sélectionnez votre réseau Wi-Fi résidentiel et connectez-vous.
4) La dernière étape que vous devez effectuer consiste à reconnecter votre ordinateur ou autre appareil à votre réseau Wi-Fi. Retournez dans vos paramètres et connectez-vous comme vous le faites habituellement.

Félicitations! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer.



POUR COMMENCER

1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet à proximité qui risquerait de gêner les mouvements de l'exerciseur elliptique.
2) Branchez le cordon d'alimentation.
3) Sélectionnez une option parmi votre compte xID, utilisateur, invité ou modifier les paramètres d'un utilisateur à l'aide des touches ∨∧ et appuyez sur **ENTER** (entrée).
4) Lorsque vous vous connectez pour la première fois en tant qu'utilisateur 1, 2, 3 ou 4, il vous sera demandé d'entrer les informations de votre compte xID.
   a) Entrez votre numéro de compte xID en utilisant les touches ∨∧ et appuyez sur **ENTER** (entrée) pour sélectionner les chiffres. Appuyez sur **ENTER** (entrée) après chaque saisie pour sélectionner le chiffre suivant. Après la dernière saisie, appuyez sur **ENTER** (entrée).
   b) Entrez votre mot de passe à l'aide des touches ∨∧ pour sélectionner les chiffres. Appuyez sur **ENTER** (entrée) après chaque saisie pour sélectionner le chiffre suivant. Après la dernière saisie, appuyez sur **ENTER** (entrée) deux fois.
   c) Si vous saisissez un chiffre incorrect à un moment donné pendant que vous entrez votre compte xID ou votre mot de passe, appuyez sur la touche **CHANGE DISPLAY** (changement de l'affichage) et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour annuler la sélection et recommencez.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche **START** (démarrer) pour commencer une séance d'exercice. Le temps sera calculé à partir de 0:00. Le niveau de résistance par défaut est 1.

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant les touches ∨∧ et appuyez sur **ENTER** (entrée).
2) Réglez les paramètres pour le programme d'entraînement en utilisant les touches ∨∧ et appuyez sur **ENTER** (entrée) après chaque sélection.
3) Appuyez sur **START** (démarrer) pour commencer votre séance d'entraînement.

REMARQUE : la résistance peuvent être ajustées pendant la séance d'entraînement.

C) FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, la console indique « workout complete » (entraînement terminé) et émet un bip. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées sur la console pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

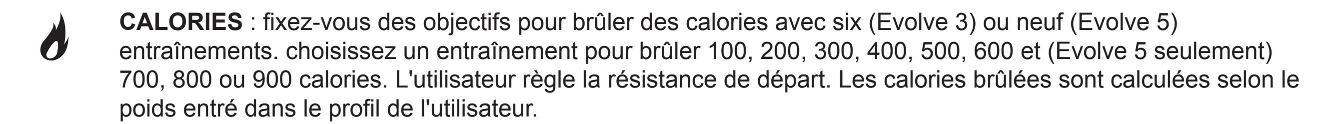
POUR ANNULER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour annuler la sélection de programme actuelle ou pour changer d'écran, appuyez sur la touche **ENTER** (entrée) et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.



INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES

MANUAL (MANUEL) : ajustez le niveau de résistance manuellement au cours de votre séance d'entraînement. L'utilisateur règle la durée et la résistance.



CALORIES : fixez-vous des objectifs pour brûler des calories avec six (Evolve 3) ou neuf (Evolve 5) entraînements. choisissez un entraînement pour brûler 100, 200, 300, 400, 500, 600 et (Evolve 5 seulement) 700, 800 ou 900 calories. L'utilisateur règle la résistance de départ. Les calories brûlées sont calculées selon le poids entré dans le profil de l'utilisateur.

DISTANCE : allez toujours plus loin lors de l'entraînement avec 10 entraînements basés sur la distance. choisissez des objectifs de 1 mille, 2 milles, 5 k, 5 milles, 10 k, 8 milles, 15 k, 10 milles, 20 k ou un semi-marathon. L'utilisateur règle la résistance de départ.

STEPS (PAS) : favorise une activité saine avec 10 entraînements basés sur les pas et calculés selon la distance moyenne de l'enjambée. Choisissez un entraînement basé sur 1 000, 2 000, 3 000, 4 000, 5 000, 6 000, 7 000, 8 000, 9 000, et 10 000 pas. L'utilisateur règle la résistance de départ. Appuyez sur ENTER pour voir le Nombre de Pas.

INTERVALS (INTERVALLES) : un entraînement efficace pour brûler les gras qui vous aide à améliorer votre forme physique. Choisissez parmi des entraînements à intervalles de vitesse et à intervalles d'endurance.

PERFORMANCE : dépassez-vous en vous fixant des objectifs de performance pour vos entraînements dans le but de vous aider à améliorer des éléments ciblés. Choisissez parmi les programmes d'entraînement de puissance constante (constant watts) et de fréquence cardiaque cible (target heart rate). Choisissez des exercices tels comme : Constant Watts, Interval Watts, Target Heart Rate Zone* et % Target Heart Rate*. (*Evolve 5 seulement.)

CUSTOM (PROGRAMME PERSONNALISÉ) (EVOLVE 5 SEULEMENT) : vous permet de créer et de refaire une séance d'entraînement parfaite pour vous avec une résistance et une combinaison de durées spécifiques. L'ultime programme personnel. Objectif basé sur la durée. Votre entraînement personnalisé sera enregistré automatiquement.



TABLEAUX DES PROGRAMMES

INTERVALLES DE VITESSE

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME - RÉPÉTITION												RÉCUPÉRATION			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

ENDURANCE INTERVALS (INTERVALLES D'ENDURANCE)

	ÉCHAUFFEMENT				SEGMENTS DE PROGRAMME - RÉPÉTITION												RÉCUPÉRATION			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	6	5	6	7	8	7	6	7	6	5	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2	1
7	4	5	5	5	6	7	7	8	8	7	7	6	7	7	8	8	7	3	2	1

UTILISATION DU LECTEUR MULTIMÉDIA



1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE D'ENTRÉE AUDIO sur la gauche de la console et dans la prise pour écouteurs dans le lecteur média.
2) Utilisez les boutons sur le lecteur multimédia pour ajuster les paramètres des chansons.
3) Débranchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'il n'est pas utilisé.

MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE)

Cet appareil est doté d'une caractéristique spéciale appelée le mode Energy Saver (économie d'énergie). Ce mode n'est PAS activé automatiquement. Lorsque le mode Energy Saver (économie d'énergie) est activé, l'écran passera automatiquement en mode de veille (mode Energy Saver [économie d'énergie]) après 15 minutes d'inactivité. Cette caractéristique permet de réduire la consommation d'énergie en désactivant une bonne partie de l'alimentation à l'appareil jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche de la console. Cette fonction peut être activée ou désactivée à partir du menu d'ingénierie.

Pour accéder au menu d'ingénierie, appuyez sur la touche de **RÉSISTANCE** ∧ et la touche de **RÉSISTANCE** ∨ maintenez-les enfoncées pendant 3 à 5 secondes. Servez-vous des touches ∨∧ pour naviguer jusqu'à la FONCTION DE COMMUTATION et appuyez sur **ENTER** (entrée). Appuyez sur **ENTER** (entrée) pour sélectionner le mode d'économie d'énergie, utilisez les touches ∨∧ pour sélectionner ENERGY SAVE ON or OFF (ÉCONOMIE D'ÉNERGIE MARCHE ou ARRÊT). Appuyez sur la touche **ENTRÉE** (enter) et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour quitter la FONCTION DE COMMUTATION. Appuyez sur la touche **ENTRÉE** (enter) de nouveau et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour sortir du menu d'ingénierie.



LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT[MC]



Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active[MC], offre une expérience en haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels de destinations étonnantes du monde entier. Le nec plus ultra en matière de divertissement pour l'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un programme d'entraînement régulier tout en vous faisant profiter d'une expérience dynamique.

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Horizon Fitness. Des parcours supplémentaires peuvent être achetés auprès de votre détaillant Horizon Fitness.

Pour plus d'informations, visitez : **www.passportplayer.com**
www.horizonfitness.com

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur select (sélectionner).
2) Suivez les indications à l'écran et appuyez sur [icône] sur la console de l'équipement.
3) Le message affiché à l'écran vous indiquera si la synchronisation a réussi ou a échoué.

REMARQUE : Consultez le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour obtenir plus de renseignements.

ESPAÑOL

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

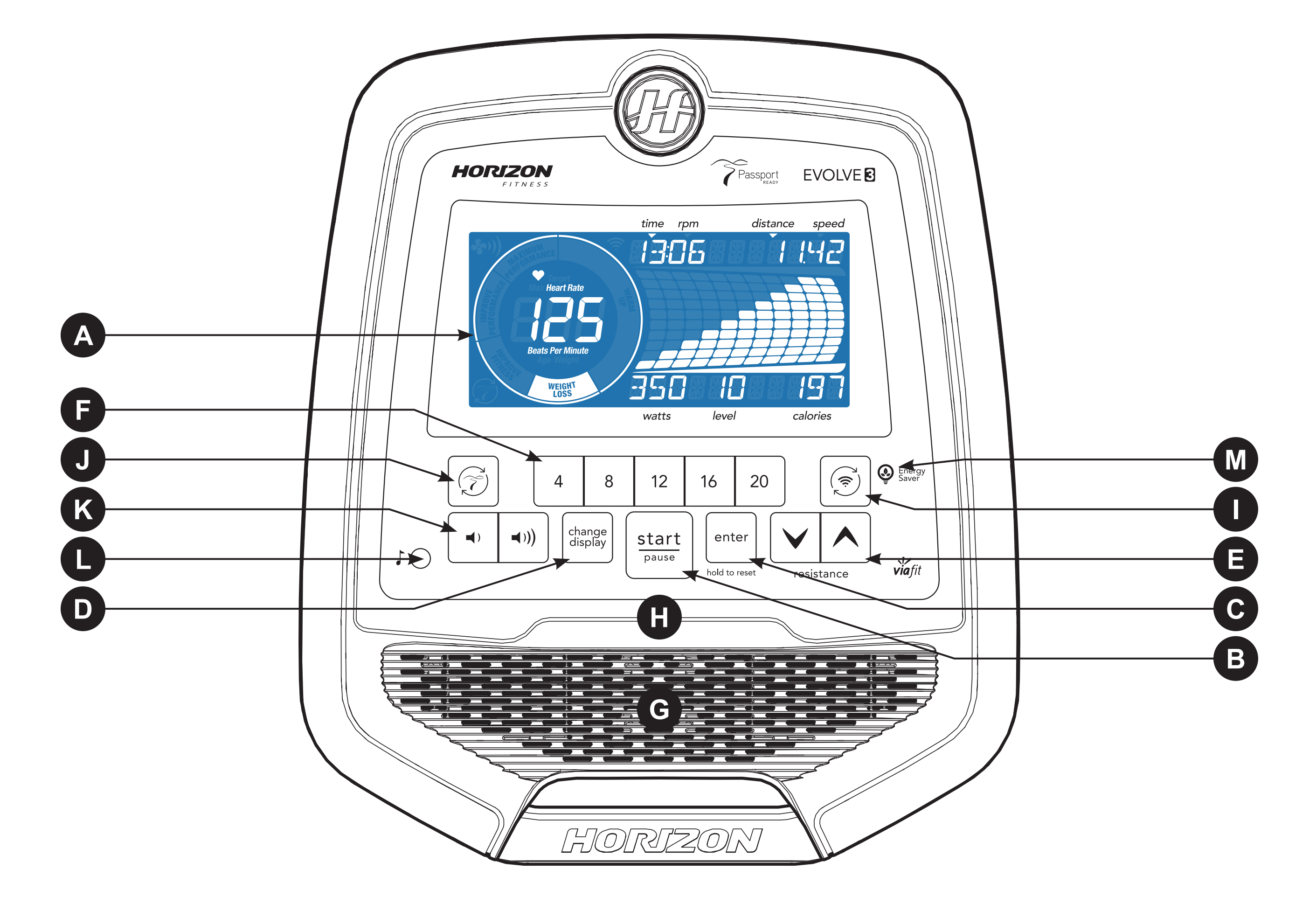


Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la máquina elíptica.
La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE ALIMENTACIÓN Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA/MANUAL**
- **CÓMO USAR LA FUNCIÓN RITMO CARDÍACO**



EVOLVE 3



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DE EVOLVE 3

Nota: La consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD**: Tiempo, distancia, velocidad, calorías, RPM, vatios, nivel y ritmo cardíaco.

B) **TECLA START/PAUSE (INICIAR/PAUSAR)**: Oprímala para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.

C) **TECLA ENTER (ACEPTAR)**: Oprímala para confirmar la selección durante la configuración del programa.

D) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA)**: Oprima esta tecla para cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.

E) **TECLAS DE ∨∧ RESISTENCIA**: Oprímalas para ajustar el nivel de resistencia.

F) **TECLAS RÁPIDAS**: Se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseado con mayor rapidez.

G) **ALTAVOCES**: Reproduce música a través de los altavoces cuando la consola está conectada al reproductor.

H) **ESTANTE DE LECTURA**: Se usa para colocar material de lectura.

I) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN**: Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de Internet. Vea la página 8 para obtener más información.

J) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT**: Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.

K) **VOLUMEN**: Se utiliza para bajar o subir el volumen.

L) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO**: Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.

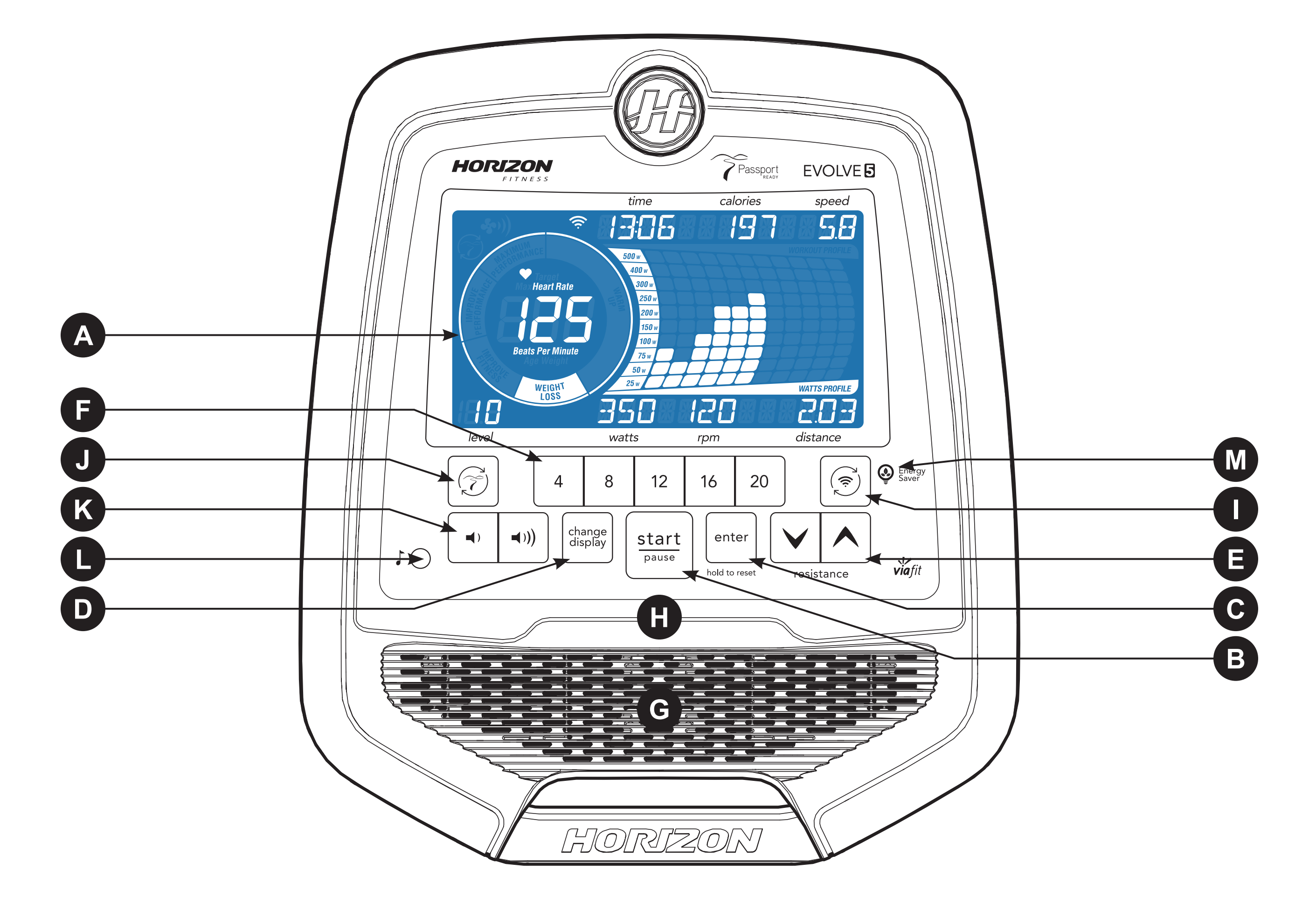
M) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA**: Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).



EVOLVE 3



EVOLVE 5



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA DE EVOLVE 5

Nota: La consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

A) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA DE LCD**: Tiempo, distancia, velocidad, calorías, RPM, vatios, nivel y ritmo cardíaco.

B) **TECLA START/PAUSE (INICIAR/PAUSAR)**: Oprímala para comenzar la sesión de ejercicio y para pausarla.

C) **TECLA ENTER (ACEPTAR)**: Oprímala para confirmar la selección durante la configuración del programa.

D) **CHANGE DISPLAY (CAMBIAR PANTALLA)**: Oprima esta tecla para cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.

E) **TECLAS DE ⋁⋀ RESISTENCIA**: Oprímalas para ajustar el nivel de resistencia.

F) **TECLAS RÁPIDAS**: Se utilizan para alcanzar el nivel de resistencia deseado con mayor rapidez.

G) **ALTAVOCES**: Reproduce música a través de los altavoces cuando la consola está conectada al reproductor.

H) **ESTANTE DE LECTURA**: Se usa para colocar material de lectura.

I) **CONEXIÓN DE WI-FI Y SINCRONIZACIÓN**: Oprima esta tecla para reiniciar y conectar a su conexión inalámbrica de Internet. Vea la página 8 para obtener más información.

J) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT**: Oprima esta tecla para reiniciar y conectar su Passport box para la programación de Virtual Active.

K) **VOLUMEN**: Se utiliza para bajar o subir el volumen.

L) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO**: Conecte su reproductor a la consola con el cable adaptador de audio provisto.

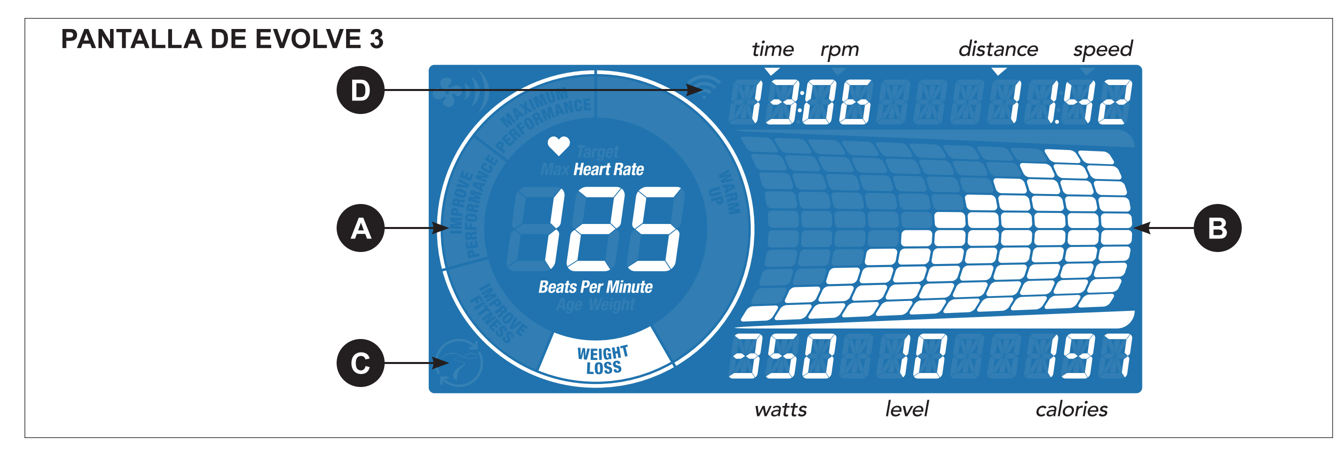
M) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA**: Indica si la máquina está en el modo Energy Saver (ahorro de energía).



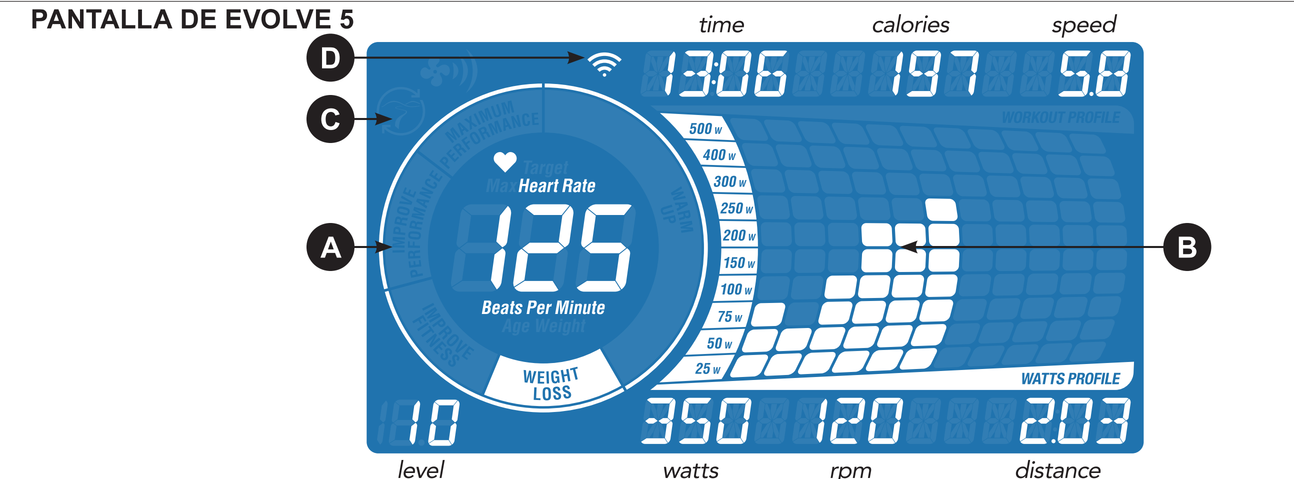
EVOLVE 5



PANTALLA DE EVOLVE 3



PANTALLA DE EVOLVE 5



VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA

- **TIME (TIEMPO):** Se muestra como minutos:segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Total de calorías quemadas o restantes durante el ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **RPM:** Revoluciones por minuto.
- **WATTS (VATIOS):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **LEVEL (NIVEL):** Muestra el nivel de resistencia actual.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear el ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).

A) RUEDA DE RITMO CARDÍACO CARDIOCOMPASS™: Muestra en qué zona de actividad se encuentra durante su sesión de ejercicio.
- WARM UP (CALENTAMIENTO): 0-60 % del ritmo cardíaco máximo
- WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
- IMPROVE FITNESS (MEJORAR EL ESTADO FÍSICO): 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
- IMPROVE PERFORMANCE (MEJORAR EL RENDIMIENTO): 80-90 % del ritmo cardíaco máximo
- MAXIMUM PERFORMANCE (RENDIMIENTO MÁXIMO): 90-100 % del ritmo cardíaco máximo

B) PERFIL DEL PROGRAMA: Representa el perfil del programa en uso (resistencia durante los programas de resistencia e inclinación durante los programas con inclinación).

C) PASSPORT: Indica que se ha establecido la conexión con Passport box.

D) WI-FI: Indica que se ha establecido una conexión inalámbrica y su intensidad (baja, media, alta).





CONFIGURAR CUENTA DE XID PARA CONECTIVIDAD DE VIA FIT™

Al crear una cuenta de xID, podrá guardar y compartir los datos de la sesión de ejercicio usando el Wi-Fi de Via Fit. Puede guardar hasta cuatro usuarios en una máquina. Este proceso es el primer paso para conectar su equipo. Debe realizarse desde una computadora, tableta o dispositivo móvil.

1) Visite el sitio web: **www.ViaFitness.com**
2) En el sitio web, seleccione la opción CONNECT YOUR EQUIPMENT (conecte su equipo) en la barra del menú superior.
3) El primer paso para conectar su equipo será crear su cuenta de xID. Esta se utilizará para iniciar sesión en Via Fit.
4) Ingrese su número de teléfono u otro número de 10 a 14 dígitos fácil de recordar. Este será su número de cuenta.
5) Complete la información de su perfil para completar el proceso de configuración de la cuenta de xID. Deberá ingresar una dirección de correo electrónico no asociada con otra cuenta de xID. Consulte su correo electrónico después del proceso de configuración a fin de obtener un enlace para validar su cuenta.

CONECTAR A WI-FI

Una vez que ha creado su cuenta de xID, podrá avanzar y activar el Wi-Fi en su equipo. Recuerde que debe usar su computadora, tableta o dispositivo móvil conectado a Internet.

1) Mantenga oprimido de 3 a 5 segundos hasta que vea el mensaje ACTIVATED (activado) en su pantalla.
2) En su computadora u otro dispositivo, ingrese a su configuración de Wi-Fi. Debe seleccionar la red con el nombre de su modelo. De esta forma, podrá conectar su equipo a su red inalámbrica.
3) Aparecerá una nueva ventana con la lista de las redes inalámbricas que su equipo puede ver. Seleccione la red de Wi-Fi de su hogar y conéctese.
4) El paso restante es volver a conectar su computadora u otro dispositivo nuevamente a su red de Wi-Fi. Ingrese nuevamente a su configuración y conéctese como lo haría normalmente.

¡Felicitaciones! Ahora está conectado y preparado para comenzar.



INICIO

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
2) Conecte el cable de alimentación.
3) Seleccione su cuenta de xID, User (usuario), Guest (invitado) o edite un usuario usando ∨∧ y oprima **ENTER** (aceptar).
4) Cuando inicie sesión por primera vez como Usuario 1-4, deberá ingresar su información de xID.
   a) Ingrese su número de cuenta de xID usando ∨∧ y oprima **ENTER** para seleccionar los números. Oprima **ENTER** después de cada entrada para pasar al dígito siguiente. Después de la entrada final, oprima **ENTER**.
   b) Ingrese su contraseña usando ∨∧ para seleccionar los números. Oprima **ENTER** después de cada entrada para pasar al dígito siguiente. Después de la entrada final, oprima **ENTER** dos veces.
   c) Si ingresa un número incorrecto en algún momento al ingresar su xID o contraseña, mantenga oprimido **CHANGE DISPLAY** (cambiar pantalla) de 3 a 5 segundos para borrar la selección y comience nuevamente.

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima **START** (iniciar) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00. El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1.

B) SELECCIÓN DE UN PROGRAMA

1) Seleccione un PROGRAMA usando ∨∧ y oprima **ENTER** (aceptar).
2) Configure la información del programa de ejercicio usando ∨∧ y oprima **ENTER** después de cada selección.
3) Presione **START** (iniciar) para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTA: Usted puede ajustar el nivel de resistencia durante su sesión de ejercicio.

C) FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando haya completado su sesión de ejercicio, la consola mostrará el mensaje "workout complete" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido.
La información de su sesión de ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa o la pantalla actuales, mantenga oprimido **ENTER** durante 3 segundos.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

MANUAL: Ajuste su nivel de resistencia de forma manual durante su sesión de ejercicio. Los usuarios ajustan el tiempo y el nivel inicial de resistencia.

CALORIES (CALORÍAS): Establezca objetivos para quemar calorías con seis (Adventure 3) o nueve (Adventure 5) sesiones de ejercicio. Elija entre sesiones de ejercicio para quemar 100, 200, 300, 400, 500, 600 y (solo Adventure 5) 700, 800 o 900 calorías. El usuario establece el nivel de resistencia inicial. Las calorías quemadas se calculan usando la información de peso del perfil del usuario.

DISTANCE (DISTANCIA): Esfuércese y llegue más lejos durante la sesión de ejercicios con 10 distancias. Elija entre objetivos de 1 milla, 2 millas, 5k, 5 millas, 10k, 8 millas, 15k, 10 millas, 20k y media maratón. El usuario establece el nivel de resistencia inicial.

STEPS (PASOS): Promueve la actividad saludable con 10 sesiones de ejercicio basadas en pasos que se calculan con la longitud del paso promedio. Elija entre sesiones de ejercicio de 1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000, 7000, 8000, 9000 y 10 000 pasos. El usuario establece el nivel de resistencia inicial. Oprima ENTER para ver el Número de Pasos.

INTERVALS (INTERVALOS): Una sesión de ejercicio efectiva para quemar grasas que lo ayuda a mejorar su estado físico. Seleccione entre intervalos de velocidad e intervalos de resistencia.

PERFORMANCE (RENDIMIENTO): Desafíese con sesiones de ejercicio específicas de rendimiento para ayudarlo a mejorar elementos determinados del entrenamiento. Seleccione entre sesiones de ejercicio con vatios constantes y zona deseada de ritmo cardíaco. Seleccione los ejercicio tales como: Constant Watts, Interval Watts, Target Heart Rate Zone* y % Target Heart Rate*. (*Solo Evolve 5.)

CUSTOM (PERSONALIZADO) (SOLO EVOLVE 5): Le permite crear y reutilizar una sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de resistencia y tiempo. Lo máximo en programación personal. El objetivo se basa en el tiempo. Su sesión de ejercicio personalizada se guardará automáticamente.



CUADROS DE LOS PROGRAMAS

INTERVALOS DE VELOCIDAD																				
	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DEL PROGRAMA: REPETICIONES												ENFRIAMIENTO			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

INTERVALOS DE RESISTENCIA																				
	CALENTAMIENTO				SEGMENTOS DEL PROGRAMA: REPETICIONES												ENFRIAMIENTO			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	6	5	6	7	8	7	6	7	6	5	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2	1
7	4	5	5	5	6	7	7	8	8	7	7	6	7	7	8	8	7	3	2	1



CÓMO USAR EL REPRODUCTOR

1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO provisto a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y a la toma de los auriculares en su reproductor.

2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.

3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.

AHORRO DE ENERGÍA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina tiene una función especial llamada modo Energy Saver (ahorro de energía). Este modo NO se activa automáticamente. Cuando se activa el modo Energy Saver, la pantalla automáticamente entra en modo de espera (modo Energy Saver) pasados 15 minutos de inactividad. Esta función ahorra energía deshabilitando la mayor parte de la energía de la máquina hasta que se oprime una tecla en la consola. Esta función puede activarse o desactivarse en el menú de ingeniería.

Para entrar en el menú de ingeniería, mantenga oprimida la tecla de **RESISTENCIA** ⋀ y la tecla de **RESISTENCIA** ⋁ de 3 a 5 segundos. Use ⋁⋀ para navegar a la función SWITCH (cambiar) y oprima **ENTER** (aceptar). Oprima **ENTER** para seleccionar el modo Energy Saver y use ⋁⋀ para seleccionar ENERGY SAVE ON (ACTIVAR AHORRO DE ENERGÍA) o ENERGY SAVE OFF (DESACTIVAR AHORRO DE ENERGÍA). Mantenga oprimido **ENTER** de 3 a 5 segundos para salir de la función SWITCH. Mantenga oprimido **ENTER** nuevamente de 3 a 5 segundos para salir del menú de ingeniería.

REPRODUCTOR PASSPORT™



El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales combinadas con sonidos ambientales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Puede comprar un reproductor Passport por separado en su distribuidor de Horizon Fitness. Puede obtener recorridos adicionales en su distribuidor de Horizon Fitness.

Para obtener más información, visite: **www.passportplayer.com**
www.horizonfitness.com

SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

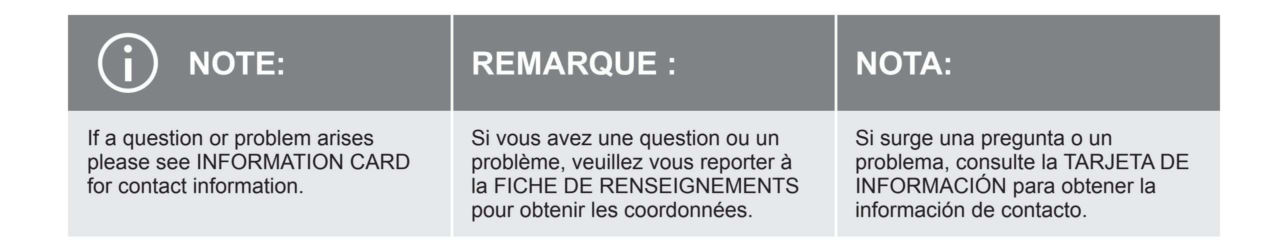
1) Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima SELECT (seleccionar).

2) Siga las indicaciones en pantalla para oprimir en la consola del equipo.

3) El mensaje mostrado en la pantalla le informará si la sincronización ha sido exitosa o ha fallado.

NOTA: Consulte el MANUAL DEL PROPIETARIO DE PASSPORT para obtener más información.





NOTE:	REMARQUE :	NOTA:
If a question or problem arises please see INFORMATION CARD for contact information.	Si vous avez une question ou un problème, veuillez vous reporter à la FICHE DE RENSEIGNEMENTS pour obtenir les coordonnées.	Si surge una pregunta o un problema, consulte la TARJETA DE INFORMACIÓN para obtener la información de contacto.